| **DISCIPLINA ELETIVA - 2º T 2022** |
| --- |
| **TEMÁTICA: ESPORTE E SAÚDE** |
| **TÍTULO DA ELETIVA**  |
|  **CORPO EM MOVIMENTO** |
| **ÁREAS DE CONHECIMENTO**  |
| * Linguagens: Educação Física
* Ciências da Natureza:Química

 |
| **INSPIRAÇÃO (CONEXÃO COM O MARCO ZERO)** |
| * Análise do varal de sonhos dos estudantes e dos resultados do Conselho de Classe 1º trimestre no que se refere às competências socioemocionais dos estudantes.Utilização de atividades esportivas individuais e coletivas para conhecimento do esporte e do seu corpo.
 |
| **PROFESSORES** |
| * Thiago e Fernando.
 |
| **JUSTIFICATIVA** |
| * Considerando os princípios do modelo de educação em tempo integral, essa eletiva propõe uma análise do corpo humano através das práticas esportivas individuais e coletivas. Trata-se de entender o funcionamento da complexa máquina humana, conhecendo esportes variados, buscando apresentar como é sua prática, associando com as características do corpo humano, seus limites, suas possibilidades, sua capacidade de adaptação, desenvolvimento e evolução, para oferecer ao atleta o melhor rendimento possível.
 |
| **OBJETIVOS** |
| * Como objetivo da eletiva utilizaremos os esportes individuais e coletivos incentivando os alunos a prática esportiva, uma alimentação saudável e como isso pode interferir no funcionamento do nosso corpo, o bem estar de corpo e mente.
 |
| **HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS** |
| * Construir e aplicar conceitos das várias áreas do conhecimento para a compreensão de fenômenos naturais, processos histórico-geográficos, produção tecnológica e manifestações artísticas.
* Selecionar, organizar, relacionar, interpretar dados e informações representados de diferentes formas, para tomar decisões e enfrentar situações-problema.
* Relacionar informações, representadas em diferentes formas, e conhecimentos disponíveis em situações concretas, para construir argumentação consistente.
* Recorrer aos conhecimentos desenvolvidos na escola para elaboração de propostas de intervenção solidária na realidade, respeitando os valores humanos e considerando a diversidade sociocultural.
* Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.
* Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).
* Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.
* Compreender a importância da alimentação nos diferentes tipos de treinamento físico.
* Reconhecer a importância dos princípios do treinamento desportivo.
 |
| **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO** |
| * Esportes individual e coletivo
* Princípios do Treinamento Esportivo.
* Nutrição.
* Funções bioquímicas e fisiológicas do organismo.
 |
| **METODOLOGIA** |
| Organização das Aulas:* 03/06 - Feirão de Eletivas.
* Filme “Arremessando Alto”.
* treinamento básico de regras e fundamentos do basquete
* Como o nosso corpo absorve os nutrientes e realiza a atividade física.
* Estudo sobre o Basquete (Regras e características), tipos de nutrição e características fisiológicas.
* Filme “Um Sonho possível".
* Estudo sobre o Futebol Americano (Regras e características), tipos de nutrição e características fisiológicas.
* Estudo sobre o futebol, suas regras e importância da nutrição esportiva na qualidade do esporte.
* Documentário - Neymar Jr.
* Visita ao clube Nova Venécia
* Após abordagem dos filmes e dos conteúdos teóricos, formação de grupos para apresentação do que foi descrito durante a eletiva e dos pontos mais importantes.
* Culminância.
 |
| **RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS** |
| * Notebook, DataShow, Caixa de Som e materiais esportivos disponíveis e quadra poliesportiva
* Transporte para visita a clube de futebol “NOVA VENÉCIA”
* Pipoca e algodão doce - Máquina
 |
| **PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA** |
| * Após abordagem dos filmes e dos conteúdos teóricos, formação de grupos para apresentação do que foi descrito durante a eletiva e dos pontos mais importantes, apresentação de um mural de fotos com as atividades desenvolvidas na eletiva. Após a apresentação haverá um momento de confraternização.
 |
| **AVALIAÇÃO** |
| * O aluno será avaliado pela participação e realização das atividades propostas de acordo com a sua produção qualitativa , individualizada.
 |
| **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** |
| - RECINE, E; RADAELLI, P; Alimentação Saudável. NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\_saudavel.pdf.5 de jan. de 2011.- Princípios do Treinamento Esportivo. Acesso em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>. |